

## Special Essay

## もう、怒らない・・・

外科学講座 田中啓之

2年前のある日、2歳年上の兄に良い本があるから読んでみないか？と勧められた。小池龍之介著「もう、怒らない」という単行本である。兄は物理学者で根っからの理系人間であるのだが、この本を読んで怒りを制御する極意をつかみ、胃腸の調子も体調もすこぶる順調になったという。どうやら、大学院生やら研究室内の人間関係のもつれだとか、心労が重なっていたようである。これは、良いことを聞いた。と早速書店で手に入れ、読んでみた。

大体外科医はせっちな人が多い。飯、風呂、トイレに要する時間も概して短く、人にもよるが、手術中に怒鳴り散らす輩が多くいる。特に心臓外科医はその点で悪名高く、世界中どこでも同じである。私自身も、卒業後の長い修練期間中、手術中に恩師の教授にはいつも怒鳴られていた。手術に入るのが嫌になるくらいだった。

一人前の心臓外科医になった時、尊敬する我が恩師を反面教師として、手術中に怒鳴り散らすことは、決してするまいと誓ったはずなのに、気が付くと怒っている。手術が終わると、ああまたやっちゃったと後悔し、いやーな気分になる。

この本は、小池龍之介という東大を卒業して、仏道の世界にはいった禅坊主によって書かれている。1978年生まれというから、まだ30半ばの禅僧である。人間の怒りは、二大煩悩である、欲望と迷いと密接に結びついて発生するという。無知な心がフラフラとさ迷う「迷い」ゆえに「欲望」が発生し、その「欲望」が満たされないとき、心は「怒り」が生じるという。

買って欲しいお菓子やおもちゃが買ってもらえず、大声で泣き喚きながら駄々をこねている幼児、それが大人の怒りとも同等の事象で、自分の欲望が叶わないために怒りが生じるという。そして怒りは、医学的にもアドレナリン、ノルアドレナリンを分泌させ、心のみならず体までも傷つける。心身が損なわれ、不快になるので、幸福感を味わうことなく幸せになることは出来ない。他人をも傷つける「怒り」を抑制することにより、穏やかに楽しく過ごす幸せを十分に味わえると説く。読んでみて、なるほどと思った。

怒りを抑制するには、欲・怒り・迷いを減らし、穏やかな心を保つことが必要で、そのためのレッスン法が述べられている。


この本を読んで2年足らず。私自身は、煩惱にまみれているためか中々怒りを抑制するのはむずかしい。しかし、キリスト教的には「許しなさい、そうすればあなたも許される」という教えのごとく、怒りの感情が生じた時、思い切って「許す」という気持ちに切り替えることが重要であることに少しずつ気がつきつつある。

確かに怒りをあらわにした後、時間がたってから後悔することが少なくなく、また、怒りをぶつけてみたところで、怒りの対象となった事態が改善するわけでもなく、気まずい雰囲気が残るだけである。


怒りには、多大なエネルギーの消費を伴う。なんとか、怒りの感情を制御し、穏やかな心で毎日過ごせるような人間になりたいものと思いつつ、自分の心の未熟さをも痛感する今日この頃である。

小池龍之介

もう、怒らない




9784344017429



1920095013008

ISBN978-4-344-01742-9

C0095 ¥1300E




幻冬舎  
定価(本体1300円+税)

**まずは  
1週間に1日だけ、  
「何もケチをつけない」  
ことから始めよう。**

気がつく、心から怒りが  
スーッと消えている。

話題の  
ベストセラー



幻冬舎  
定価(本体1300円+税)

**『沈黙入門』  
『考えない練習』  
で注目の  
若き修行僧が  
指南する、  
怒らない生活。**

- ◎「自分にご褒美をあげる」のは逆効果
- ◎怒りのエネルギーは使えば使うほど増える
- ◎一口食べることに箸を置けば、食欲をセーブできる
- ◎「嫌な言葉」は「しよせんはただの音」と考える
- ◎どんな感情もバラバラに分解すれば乗り越えられる
- ◎体が発する、かすかな苦しみの信号を察知しよう

※ 幻冬舎様より掲載許可をいただいています